6. 012 Hovädzí guláš so zeleninou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,80	0,68	0,80	0,68	1,00	0,85	1,00	0,85
múka hladká	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40	0,45	0,45
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
zelenina koreňová	2,50	2,00	2,50	2,00	3,00	2,40	3,50	2,80
hrášok sterilizovaný b. n.	0,40	0,40	0,50	0,50	0,50	0,50	0,60	0,60
kaleráb	1,00	0,80	1,00	0,80	1,20	0,96	1,20	0,96
hmotnosť porcie v g	104		130		146		172	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		90		100		120	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme nakrájané mäso, soľ, červenú mletú papriku a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podľa potreby podlievame vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu a dusíme do mäkka. Pred dohotovením zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme sterilizovaný hrášok a varíme ešte 20 minút.
Príloha: zemiaky, ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	593	142	12,94	4,2	1,8	11,9	1,9	18,4	1,7	0,005	0,1	0,1	8,4	0,6
B	810	194	15,4	6,4	3,1	16,9	2,6	25,6	2,1	0,00	0,1	0,1	12,0	0,9

			5							7				
C	996	239	17,81	8,7	4,3	20,4	3,2	31,3	2,5	0,008	0,1	0,2	14,4	1,1
D	1190	285	20,23	10,9	5,5	24,2	3,8	37,8	2,9	0,009	0,1	0,2	16,9	1,3